

KURSUS

Pauser kan forandre dit liv

Teori U-kursus på Højskolen Skærgården tager kursisterne væk fra det daglige sansebombardement i en uge og hjælper dem til forandring



AF MARIANNE R. SKILDSEN
mre@herningfolkeblad.dk

LIND Hvis man vil skabe ægte forandring i sit liv, nytter det ikke noget at gøre, som man plejer. Det gælder, hvad enten man vil tabe sig eller være en bedre leder for sig selv eller for andre.

På et kursus på Højskolen Skærgården i august præsenterer tre kvinder et alternativ til de løsninger, vi plejer at gribe til.

Kurset »Pausens Kraft - Med Teori U på højskole for stilhed og trivsel« hjælper kursusdeltagerne til at få deres egen situation lidt på afstand, så det, der forhindrer dem i at gøre det, de drømmer om, bliver mere tydeligt, lover arrangørerne.

Ved at man fordyber sig i sit liv i forskellige pauser i hverdagen, bliver krop og sind bevidste om, hvad der er det rigtige at gøre.

Gå i retræte

Teori U er opfundet af tysk-amerikanske Otto Scharmer.

Scharmers mantra er, at de problemer, der er i verden - klimaproblemer, økonomiske problemer og så videre - er skabt ud fra en bestemt egoistisk kapitalistisk måde at tænke på, forklarer Birgit Toft.

Når vi tænker traditionelt, ender vi med noget forudsigeligt. Hvis vi nu tænker anderledes - downloader, kalder han det ... hvis vi nu vil tænke anderledes, så er vi først nødt til at gå i en refleksionsfase, hvor vi lytter til, hvad kroppen, verden og så videre vil med os. Vi er nødt til at gå i retræte og skabe ro og modtagelighed i vores sind. For at kunne det er vi nødt til at arbejde med nogle teknikker, så vi kan mærke, høre og føle, hvad der er på færde, så vi bliver modtagelige for nye tanker, siger Birgit Toft.

Hun har skrevet bogen »Pausens kraft - sådan tanker du op«, som blandt andet omhandler Teori U, og hun står bag kurset sammen med Dorte Bille, dirigent for MidtVest Pigeakor, samt højskolens forstander, Vibeke Lundbo.

Bunden af U'et

I vores sansebombarderede hverdag kan det være svært at opdage, hvor stenen i skoen trykker, så vi knokler løs på arbejdet og drikker måske lidt for meget i fritiden, siger Dorte Bille.

I Teori U går man i retræte i loopet - bunden af U'et, der altså her skal forstås som tegnet U og ikke bogstavet U.

I loopet bruger man tid til at forstå, hvad det er, der holder en tilbage. Man træder lidt ved siden af sig selv og mærker sig selv lidt mere. Man giver slip på tankevirksomheden og mærker efter, hvad der kommer til én af ideer, siger Birgit Toft.

Som mennesker har vi tendens til at forsøge at tackle udfordringer med kendte løsninger, også selv om de måske kun har virket kortvarigt tidligere. Og ellers hopper vi på bølgen af de mange selvhjælpesguruer, som har løsninger på alt. Men vi glemmer at mærke efter, om det nu også er det rigtige for mig, dér hvor jeg er i livet lige nu, siger Vibeke Lundbo.

Så vi skal både aflære noget og samtidig lære at lytte efter det nye, der kommer til os.

Også et fysisk kursus

På kurset bliver der set nærmere på den adfærd, der fastholder kursisterne i gamle mønstre, og de lærer nogle teknikker til at handle anderledes.

Kurset indeholder en trivselsskel, kropøvelser og mindfulness samt en del, hvor man tager fat på fire forskellige temaer - arbejde, familie, netværk og helbred - og undersøger, hvor der er spænding, og hvor der er fred og ro i tilværelsen. På den måde bliver det tydeligt, hvor udfordringerne er.

Kurset er baseret på, at man trækker sig tilbage og lytter, men det er også et meget fysisk kursus. Kroppen skal også forstå, siger Birgit Toft.

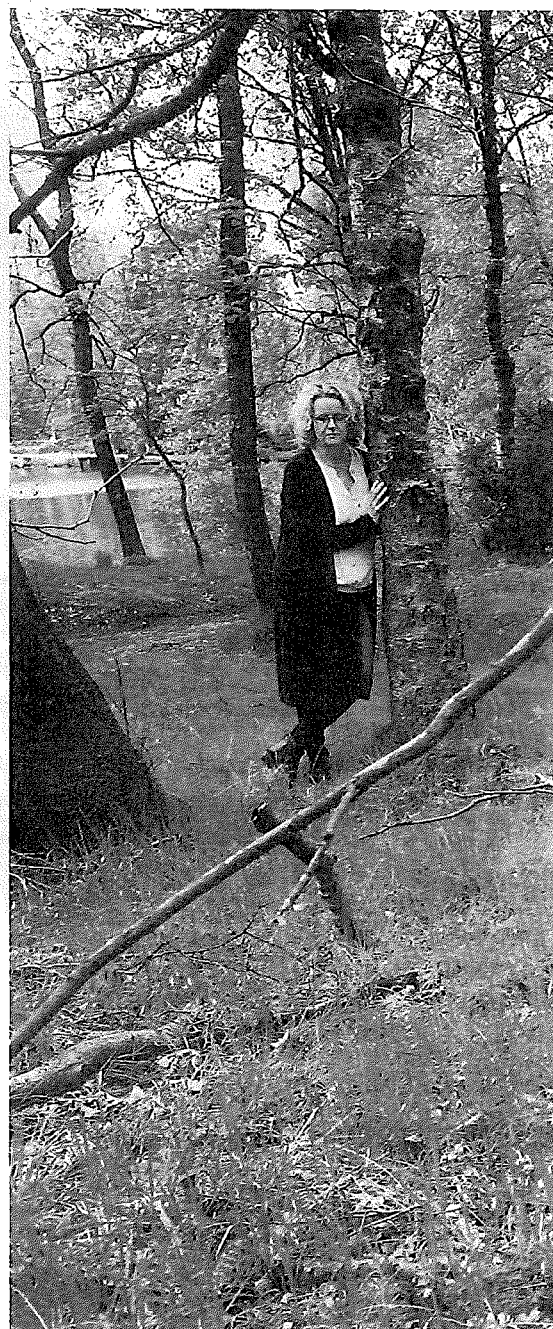
Lyt til helheden

I sit korarbejde arbejder Dorte Bille meget med kroppen som instrument for udtryk, og hun hjælper kursusdeltagerne til at finde deres egen stemme, både i direkte og i mere overført betydning.

I det øjeblik man synger, sker der noget med én. Man bliver iltet igen. Som folk siger: Man bliver glad i låget af at synge. Og det er interessant, hvis den stemme, der er inden i én, kan komme ud ved hjælp af Teori U, siger Dorte Bille.

Birgit Toft tilføjer, at det, Dorte Bille også kan, er noget med det relationelle - det at synge sammen.

Min oplevelse i korskammen er, at det er fællesskab i den bedste udgave. Man lytter til hinanden, sig selv og helheden, siger Birgit Toft.



: fakta

TEORI U-KURSET

Kurset »Pausens Kraft - Med Teori U på højskole for stilhed og trivsel« holdes fra søndag 3. august til lørdag 9. august på Højskolen Skærgården syd for Lind.

Holdet bag kurset er:

Birgit Toft, lægemiddelkonsulent i Region Midtjylland og indehaver af konsulentvirksomheden »Teamtoft« med udgangspunkt i København. Hun er tidligere sygehusapoteker på Herning Sygehus og har mange års erfaring med at arrangere og fremme personlige udviklingsforløb med afsæt i teori U, som hun også har skrevet bøger om.

I Herning lavede hun udviklingskurser sammen med Dorte Bille, der er dirigent for MidtVest Pigeakor. Dorte Bille bruger kroppen som instrument for udtryk, og hun har været med som gæstelærer på mindst et af Birgit Tofts kurser i lederudvikling blandt andet i Sinai-ørkenen.

Vibeke Lundbo er forstander på Højskolen Skærgården. Hun tager sig af trivselssdelen på kurset. Hun arbejder med nærværstræning og meditationsøvelser og det at bruge naturen til at trække sig tilbage og være opmærksom på en anden måde.

- Det er det, vi gør i bunden af U'et, hvor man er helt åben uden at vurdere og være kynisk og have løsninger parat.

Midt i ingenting

Birgit Toft har tidligere holdt Teori U-kurser i blandt andet Sinaiørkenen - »Ørkenvandring mod bedre ledelse«. Her er der hverken toiletter, rindende vand, strøm, internetadgang eller mobilforbindelse, og det er helt bevidst og helt vildt effektivt at holde kursus sådan et sted, siger hun. Det giver en god basis for indre fordybelse.

Det ved Birgitte Jacobsen, oversygeplejerske i Hospitalsenhed Midt. For godt et år siden deltog hun i et af Birgit Tofts ørkenkurser. Det var en grænseoverskridende, men også lærerig oplevelse, fortæller hun.

Grænseoverskridende, fordi deltagerne skulle grave deres egne toiletter, og måltiderne blev reduceret til nærmest ingenting.

- Vi spiste den samme bønsuppe syv aftener i træk, så jeg var ved at kaste op til sidst, siger Birgitte Jacobsen. Lærerig, fordi det gjorde deltagerne bevidste om at fjerne fokus fra det uvæsentlige.

- Så er du i proces hele tiden, og de løsninger, jeg fandt frem til om onsdagen, var ikke de samme, som jeg kom frem til om fredagen, siger oversygeplejersken.

Brugbar metode

Birgitte Jacobsen meldte sig til kurset, fordi hun befandt sig midt i en proces, hvor hun havde brug for at finde ud af, hvordan resten af hendes arbejds-



liv skulle se ud. Den første tid efter at hun var kommet hjem, var hun meget bevidst om nogle af de ting, hun havde lært, blandt andet yoga- og meditationsøvelserne, som hun brugte, når for eksempel arbejdsopgaver kom til at fylde for meget.

- Det at jeg blev tvunget til at gå tilbage og arbejde med mig selv, gjorde, at Teori U var en brugbar metode for mig, siger hun.

- Jeg vil ikke sige, at jeg er Teori U-styret, men det er en anderledes måde at tænke forandring på, og det at jeg har gennemlevet det frem for at læse en bog om det, gør måske, at jeg ubevidst bruger det.

Nærvær i nærheden

Men så langt som til Sinai-ørkenen behøver man altså ikke at tage for at

lære mere om Teori U. Man kan nøjes med at tage til Højskolen Skærgården.

Ganske vist er der både strøm, rin-

dende vand, toilet og bad - og ikke mindst god mad - men der er næsten den samme ro som i ørkenen,

og ikke mindst naturskønne omgivelser, som kalder på fordybelse og nærvær.

”

Hvis vi nu vil tænke anderledes, så er vi først nødt til at gå i en refleksionsfase, hvor vi lytter til, hvad kroppen, verden og så videre vil med os

BIRGIT TOFT
HØJSKOLEFORSTANDER

○ Højskolen Skærgårdens livsnerve er fordybelse, fred og ro i en fantastisk natur. Det harmonerer perfekt med kurset »Pausens Kraft - Med Teori U på højskole for stilhed og trivsel«, som de tre kvinder (fra venstre) Vibeke Lundbo, Birgit Toft og Dorte Bille holder i begyndelsen af august.

FOTO: FLEMMING HANSEN